

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ТИПОВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
для образовательных организаций (учреждений)
Луганской Народной Республики

Спортивное ориентирование

Срок реализации: 5 лет
Уровни программы: общекультурный (базовый), углубленный,
профессионально-ориентированный
Возраст обучающихся: от 8 лет

Луганск
2017

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ №13 от 18.01.2017)

Рассмотрено
Научно-методическим советом
Государственного учреждения Луганской Народной Республики
«Научно-методический центр развития образования
Луганской Народной Республики»
(протокол №1 от 11.01.2017)

Составители:

Данько Е.Б., методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Общая редакция:

Осадчая Е.В., методист отдела управления объектами образования Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики».

Рецензент:

Кудинов В.А., профессор кафедры истории Отечества, руководитель НМЦ «Юный патриот» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор исторических наук, профессор.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – это комплексный вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса преодолевают дистанцию, имеющую заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Спортивное ориентирование является уникальным видом спорта, который развивает, как физические, так и умственные способности обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она предусматривает творческое развитие личности в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении, с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов.

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не младше 8 лет.

Целью программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных **задач:**

Обучающие:

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам (топография и картография, география, экология, краеведение, физиология человека).

Развивающие:

- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Воспитательные:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с

принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на обучение в творческих объединениях на протяжении 5 лет и предусматривает 3 уровня реализуемого содержания.

Программа предусматривает возможность обучения сразу в группах углубленного уровня, при условии выполнения обучающимися нормативов, которые соответствуют уровню подготовки юных спортсменов-ориентировщиков данного уровня. Эта особенность программы позволяет принимать в учебные группы уже подготовленных обучающихся, которые могли обучаться азам ориентирования в других секциях.

Первый уровень – общекультурный (базовый), рассчитан на один год обучения и предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. Учебный материал рассчитан на знакомство обучающихся со спортивным ориентированием, и повышение их всесторонней физической подготовки. В течение первого года обучения обучающиеся должны получить базовые представления о спортивном ориентировании, как виде спорта.

В процессе обучения обучающиеся должны выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию, который является основанием для их зачисления в группу второго года обучения.

Второй уровень – углубленный, рассчитан на два года обучения и предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю на протяжении первого года обучения и 432 часа, по 12 часов в неделю на протяжении второго года обучения. Основанием для зачисления обучающихся в группы углубленного уровня является выполнение ими 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, овладение основными приёмами ориентирования на местности, а так же получения соревновательного опыта. Во время первого года обучения углубленного уровня, обучающиеся должны углубить свои знания по спортивному ориентированию, более детально разобраться в специфике данного вида спорта, а также выполнить норматив 2-го юношеского разряда по спортивному ориентированию, который является основанием для их зачисления в группу второго года обучения углубленного уровня

Во время второго года обучения углубленного уровня обучающиеся должны подтвердить норматив 2-го юношеского разряда или выполнить нормы 3-й судейской категории по спортивному ориентированию.

Третий уровень – профессионально-ориентированный, рассчитан на обучающихся, которые прошли обучение в группах первого и второго

уровней и характеризуется достижением высоких результатов. Третий уровень предполагает два года обучения и предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 432 часа, по 12 часов в неделю на протяжении каждого года обучения. Программа предусматривает расширение знаний полученных на 1-3 годах обучения, совершенствование технико-тактического мастерства. В процессе обучения обучающиеся должны, как минимум выполнить норматив 3-го взрослого разряда или выполнить нормы 2-ой судейской категории по спортивному ориентированию.

Процесс обучения и воспитания осуществляется согласно индивидуальных возможностей, интересов, наклонностей, способностей воспитанников в разнообразных организационных формах: занятия, соревнования, практика, поход и другие, учитывая заочные и дистанционные формы обучения.

Учебно-тренировочные занятия рекомендовано строить по игровому и соревновательному принципу. В период каникул необходимо увеличивать количество практических занятий.

Во время обучения в группах углубленного и профессионально-ориентированного уровней, для удовлетворения потребностей одарённых обучающихся, используется индивидуальная форма занятий. Численный состав групп, для индивидуальных занятий составляет от 1 до 5 воспитанников.

Длительность практических занятий на местности в пределах населённого пункта составляет – 4 часа. Практические занятия за пределами населённого пункта могут длиться до 8 часов в день. Суммарная длительность занятий (практических и теоретических) во время проведения учебно-тренировочных сборов, пребывание в лагерях и на соревнованиях – до 8 часов в день.

Распределение часов в данной программе является ориентировочным, руководитель творческого объединения может их изменять, планируя свою работу, учитывая особенности образовательной организации (учреждения), возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления образовательной деятельности. Проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется при выполнении практических задач, теоретических зачетов, а также в форме участия в турнирах и соревнованиях территориального и республиканского уровней.

Прогнозируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- географические термины;
- основные составляющие географической характеристики родного края;

- основные направления географических исследований;
- методы комплексного исследования территории во время экспедиции;
- общую структуру научного исследования;
- схему описания маршрута краеведческого путешествия;
- основные виды краеведческих наблюдений, которые могут осуществляться в краеведческой экспедиции или туристском походе и инструменты (приборы), которые при этом применяются;
- краеведческую и специальную литературу по географии родного края;
- туристские возможности родного края и отдельных регионов;
- правила безопасности участников туристско-краеведческих походов и соревнований, при преодолении препятствий, организации бивака;
- права и обязанности участников путешествий и соревнований;
- основные положения Инструкции по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью и Правил соревнований по спортивному туризму;
- требования к походам разных степеней и категорий сложности;
- особенности организации бивака;
- требования к организации питания туристов;
- условные знаки спортивных и топографических карт, порядок прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- местные признаки ухудшения и улучшения погоды;
- симптомы основных видов заболеваний и травм, которые могут произойти в походе или на соревнованиях;
- порядок действий в экстремальной (аварийной) ситуации во время краеведческой экспедиции, похода или на соревнованиях, порядок оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся должны уметь

- работать с краеведческой и специальной литературой в архивах и других научных учреждениях;
- четко, логически и аргументировано выступать с докладами-защитами собственных исследований;
- принимать участие в дискуссиях на научные темы;
- качественно оформлять научно-исследовательские работы;
- разрабатывать анкеты и вопросники;
- систематизировать собранный краеведческий материал;
- разрабатывать схемы экскурсионных маршрутов;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить маршрут по легенде, карте, преодолевать дистанцию спортивного

ориентирования в заданном направлении и/или по выбору, по маркированной дистанции;

- измерять расстояния и определять высоту предметов на местности разными способами;

- преодолевать речку вброд, по бревну, веревке с перилами, навесной переправе, крутые травяные и песчаные склоны (спуск спортивным способом, подъем спортивным способом), траверс препятствия;

- вязать узлы, которые применяются в туристских походах и соревнованиях;

- организовать бивак, разжигать костер;

- составлять меню для туристско-краеведческих походов и экспедиций;

- готовить пищу в походных условиях на костре;

- придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;

- бережливо относиться к оборудованию и снаряжению;

- оценивать собственные достижения и достижения других

кружковцев;

- сотрудничать с ровесниками во время коллективной работы;

- предоставлять первую доврачебную помощь.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(общекультурный уровень, 1 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	12	12	0
2	Первая медицинская помощь	2	2	0
3	Краеведение	16	0	16
4	Основы туристической подготовки	15	3	12
5	Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования	4	3	1
6	История спортивного ориентирования	2	2	-
7	Картографическая подготовка	12	9	3
8	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.	6	6	0
9	Техника и тактика спортивного ориентирования	81	6	75
10	Физическая подготовка	58	0	58
11	Тестирование технической и физической подготовки	8	0	8
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Техника и тактика спортивного ориентирования» и «Физическая подготовка»			
	Всего	216	43	173

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности, комплектование кружка (12 часов)

Теоретические занятия: знакомство детей со спортивным ориентированием. Показ агитационных материалов. Проведение инструктажей по технике безопасности.

2. Первая медицинская помощь (2 часа)

Теоретические занятия: общие требования к оказанию первой медицинской помощи. Первая помощь при различных видах травм и патологических состояниях (порез, ушиб, растяжение связок, тепловой удар, солнечный удар).

3. Краеведение (12 часов)

Практические занятия: проведение экскурсий по изучению родного края. Посещение музеев, памятников и других памятных мест. Известные жители твоего населённого пункта.

4. Основы туристической подготовки (15 часов)

Теоретические занятия: общее понятие о туризме, как виде спорта. Туристское снаряжение, туристский быт.

Практические занятия: организация бивака (постановка палатки, место для кострища, разведение костра).

Изучение базовых узлов (воздушная петля, прямой, академический, восьмёрка и т.п.).

Преодоление простых препятствий в спортивном походе и соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в простых формах туристической деятельности (слет, поход, соревнования, туриада)

5. Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования (4 часа)

Теоретические занятия: снаряжение, используемое ориентировщиком, для преодоления дистанций по спортивному ориентированию (компас, карточка, легендадержатель). Экипировка ориентировщика. Подбор одежды и обуви в зависимости от условий, в которых будут проводиться соревнования. Оборудование для проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию (контрольный пункт, средства отметки и тд.).

Практические занятия: знакомство с оборудованием, используемым для проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности. Разновидности оборудования для проведения соревнований.

6. История спортивного ориентирования (2 часа)

Теоретические занятия: история появления спортивного ориентирования в мире и в регионе. Появление и развитие видов спортивного ориентирования.

Исторические предпосылки дальнейшего развития спортивного ориентирования.

7. Картографическая подготовка (12 часов)

Теоретические занятия: изучение условных знаков используемых на спортивных картах (дорожная сеть, растительность, гидрография, искусственные объекты, рельеф и камни, знаки дистанции). Варианты использования и сочетания условных знаков.

Практические занятия: знакомство с условными знаками спортивных карт на местности. Распознавание того или иного условного знака.

8. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию (6 часов)

Теоретические занятия: правила соревнований по спортивному ориентированию, как основной документ нормативной документации.

Классификация видов соревнований по различным признакам (по времени проведения, по длине, по порядку прохождения и тд.). Контрольное время. Возрастные группы.

Обязанности и права спортсмена. Обязанности и права судьи. Дисквалификация спортсмена, причины дисквалификации. Протесты.

9. Техника и тактика спортивного ориентирования (81 час)

Теоретические занятия: правила работы с картой и компасом. Масштаб. Сечение рельефа. Основные приёмы работы с картой и компасом (ориентирование по линейным ориентирам, ориентирование по площадным ориентирам).

Способы измерения расстояния на карте и на местности.

Практические занятия: ориентация карты на север. Работа с картой на старте или картораздатке.

Овладение основными приёмами работы с картой и компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Упражнения, направленные на технику «чтения» карты и сопоставление её с местностью.

Упражнения, направленные на выбор правильного маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности.

Развитие специализированного восприятия ориентировщиков: пространства, времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, которые влияют на точность измерения расстояний.

Определение точки местонахождения.

Преодоление простейших дистанций по спортивному ориентированию. Анализ технико-тактических действий, выявление навигационных ошибок.

Игры и упражнения, которые влияют на развитие памяти, внимания, мышления применительно к спортивному ориентированию.

10. Физическая подготовка (58 часов)

Практические занятия: общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности. Ускорения. Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю и т.д.). Прыжковые упражнения различной степени сложности. Специальные беговые упражнения, направленные на развитие правильной техники бега.

Упражнения на укрепление различных групп мышц (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра и т.д.).

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок. Общеразвивающие упражнения направленные на повышение подвижности в суставах. Упражнения на развитие координации движений.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

11. Тестирование технической и физической подготовки (8 часов)

Практические занятия: проведение тестов направленных на контроль физической подготовки (беговые, прыжковые и силовые нормативы), а также тестирование технической подготовки путём преодоления различных по своей сложности тестовых дистанций.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(углубленный уровень, 1 год обучения – 324 часа)

№	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	2	2	0
2	Первая медицинская помощь	3	3	0
3	Краеведение	15	3	12
4	Основы туристической подготовки	11	3	8
5	Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования	4	3	1
6	История спортивного ориентирования	3	3	0
7	Картографическая подготовка	12	12	0
8	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	6	6	0
9	Техника и тактика спортивного ориентирования	117	19	98
10	Физическая подготовка	99	0	99
11	Тестирование технической и физической подготовки	16	0	16
12	Индивидуальная работа с кружковцами	36	0	36
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Техника и тактика спортивного ориентирования» и «Физическая подготовка»			
	Всего	324	54	270

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности (2 часа)

Теоретические занятия: анализ результатов предыдущего года обучения, постановка задач на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности.

2. Первая медицинская помощь (3 часа)

Теоретические занятия: порядок действий при оказании первой медицинской помощи при различных видах травм и патологических состояниях (порез, ушиб, растяжение связок, перелом, тепловой удар, солнечный удар, обморок).

3. Краеведение (15 часов)

Теоретические занятия: история родного населённого пункта. Известные жители и ключевые вехи в истории родного края.

Практические занятия: проведение экскурсий по изучению родного края. Посещение музеев, памятников и других памятных мест региона.

4. Основы туристической подготовки (11 часов)

Теоретические занятия: правила проведения походов. Обустройство бивуака, питание в походах.

Практические занятия: практическая организация бивака (постановка палатки, выбор места для кострища и т.д.).

Базовые туристические узлы (воздушная петля, прямой, академический, восьмёрка и т.д.).

Участие в простых формах туристической деятельности (поход, соревнования, туриада, слёт).

Преодоление препятствий в спортивном походе и соревнованиях по спортивному туризму.

5. Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования (4 часа)

Теоретические занятия: виды компасов. Правила эксплуатации компаса. Подготовка карточки участника соревнований к дистанции.

Подбор обуви и формы одежды для преодоления дистанций на различной местности.

Практические занятия: апробация различных видов снаряжения, экипировки и оборудования на местности.

6. История спортивного ориентирования (3 часа)

Теоретические занятия: первые шаги спортивного ориентирования, как вида спорта. Сильнейшие ориентировщики региона в различные годы.

Развитие спортивного ориентирования, как вида спорта на примере нашего региона.

7. Картографическая подготовка (12 часов)

Теоретические занятия: использование условных знаков в различных картографических ситуациях. Совершенствование знаний условных знаков для спортивных карт (дорожная сеть, растительность, гидрография, искусственные объекты, рельеф и камни, знаки дистанции).

8. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию (6 часов)

Теоретические занятия: виды дистанций. Взаимосвязь ожидаемого времени победителя соревнований с параметрами дистанции.

Виды соревнований по зачёту (личные, лично-командные и командные соревнования).

Обязанности и права спортсмена. Обязанности и права судьи. Дисквалификация спортсмена, причины дисквалификации. Протесты.

9. Техника и тактика спортивного ориентирования (117 часов)

Теоретические занятия: технические приёмы работы с картой и компасом. Выбор пути движения. Система работы на дистанции, работа на подходе к контрольному пункту, работа на контрольном пункте, а так же работа во время ухода с контрольного пункта.

Тактические действия спортсмена в зависимости от длины дистанции, количества КП и масштаба карты.

Анализ технических и тактических ошибок допущенных во время прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Практические занятия: отработка скоростного и безошибочного выставления карты на север. Оптимизация действий на картораздаточном пункте.

Совершенствование основных приёмов работы с картой и компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Упражнения, направленные на технику «чтения» карты и сопоставление её с местностью.

Упражнения, направленные на выбор оптимального маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности.

Азимут, точный и грубый. Целесообразность использования точного азимута на дистанции.

Совершенствование специализированного восприятия ориентировщиков: пространства, времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Определение точки местонахождения.

Преодоление простых дистанций по спортивному ориентированию.

Игры и упражнения, которые влияют на развитие памяти, внимания, мышления применительно к спортивному ориентированию.

10. Физическая подготовка (99 часов)

Практические занятия: общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности, разминочный, заминочный бег. Ускорения и интервальная работа, фартлек.

Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю и т.д.). Прыжковые упражнения различной степени сложности. Специальные беговые упражнения, направленные на развитие правильной техники бега.

Упражнения на укрепление различных групп мышц (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра и т.д.).

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок.

Упражнения, направленные на укрепление связок и сухожилий.

Общеразвивающие упражнения направленные на повышение подвижности в суставах.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости и координации движений. Бег по зарослям, бег в гору с экстремальным градиентом.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

11. Тестирование технической и физической подготовки (16 часов)

Практические занятия: тестовый бег, прыжковые и силовые тесты, направленные на контроль физического состояния учащихся.

Проведение технических тестов на местности, с целью контроля уровня технико-тактического мастерства спортсменов.

12. Индивидуальная работа с кружковцами (36 часов)

Практические занятия: индивидуальные занятия с одарёнными учащимися кружка, для совершенствования их навыков и знаний по данному виду спорта. Тактический разбор предстоящих соревнований, а так же подробный анализ прошедших стартов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(углубленный уровень, 2 год – 432 часа)

№	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	3	3	
2	Первая медицинская помощь	3	1	2
3	Краеведение	11	3	8
4	Основы туристической подготовки	11	3	8
5	Психологическая подготовка ориентировщика	3	3	0
6	Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования	4	2	2
7	История спортивного ориентирования	2	2	
8	Картографическая подготовка	10	10	0
9	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	10	6	4
10	Техника и тактика спортивного ориентирования	147	10	137
11	Физическая подготовка	140	0	140
12	Тестирование технической и физической подготовки	16	0	16
13	Индивидуальная работа с кружковцами	72	0	72
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Техника и тактика спортивного ориентирования» и «Физическая подготовка»			
	Всего	432	43	389

Содержание программы

1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности (3 часа)

Теоретические занятия: анализ результатов предыдущего года обучения, постановка задач на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности.

2. Первая медицинская помощь (3 часа)

Теоретические занятия: оказание первой помощи при порезах, ушибах, растяжениях связок, переломах, тепловом ударе, солнечном ударе, обмороке. Тейпирование.

Практические занятия: наложение повязок при различных видах травм. Практические навыки тейпирования.

3. Краеведение (11 часов)

Теоретические занятия: памятные даты родного края. Известные личности региона.

Практические занятия: проведение экскурсий по изучению родного края. Посещение музеев, памятников и других памятных мест региона.

4. Основы туристической подготовки (11 часов)

Теоретические занятия: передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Преодоление туристических препятствий.

Практические занятия: преодоление туристических препятствий.

Базовые туристические узлы (воздушная петля, прямой, академический, восьмёрка и т.д.). Использование узлов для преодоления различных видов препятствий.

Участие в простых формах туристической деятельности (поход, соревнования, туриада).

5. Психологическая подготовка ориентировщика (3 часа)

Теоретические занятия: предстартовая подготовка ориентировщика. Концентрация во время преодоления дистанции по спортивному ориентированию. Психологические аспекты участия в масстартах и эстафетах.

6. Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования (4 часа)

Теоретические занятия: электронная отметка, виды электронной отметки. Принцип работы электротной отметки. Чипы.

Подбор обуви и формы одежды для преодоления дистанций на различной местности.

Практические занятия: апробация различных видов систем отметки на местности. Использование снаряжения в различных условиях.

7. История спортивного ориентирования (2 часа)

Теоретические занятия: изменение оборудования и экипировки спортсменов, от зарождения спортивного ориентирования до нынешних дней.

8. Картографическая подготовка (10 часов)

Теоретические занятия: особенности условных знаков для спринтерского ориентирования, велоориентирования, ориентирования на лыжах, рогейна, а так же трейл-ориентирования.

Условные знаки, запрещающие преодоление тех или иных территорий.

9. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика (10 часов)

Теоретические занятия: права и обязанности участников соревнований. Права и обязанности судей.

Главные этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях.

Практические занятия: участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию.

10. Техника и тактика спортивного ориентирования (147 часов)

Теоретические занятия: технико-тактические действия спортсмена во время преодоления дистанций в различных ландшафтных зонах. Техничко-тактическое планирование на основе анализа результатов соревнований на сходной местности предстоящих соревнований.

Встречный бег, использование встречного бега по дистанции, при планировании пути движения.

Генерализация, значение генерализации для спортсмена. Виды генерализации в спортивном ориентировании.

«Привязка», её значение при выборе пути движения.

Анализ технических и тактических ошибок допущенных во время прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Практические занятия: отработка приёмов работы с картой и компасом в различных тактико-технических ситуациях.

Упражнения, направленные на технику «чтения» карты и сопоставление её с местностью.

Упражнения, направленные на выбор оптимального маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности.

Азимут, точный и грубый. Целесообразность использования точного азимута на дистанции.

Упражнения, направленные на развитие умения правильно генерализировать карту.

Выполнение упражнений направленных на совершенствование навыка правильно выбирать «привязку» для захода на контрольный пункт.

Совершенствование специализированного восприятия ориентировщиков: пространства, времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Определение точки местонахождения.

Преодоление простых дистанций по спортивному ориентированию.

Использование встречного бега во время преодоления дистанции.

Игры и упражнения, которые влияют на развитие памяти, внимания, мышления применительно к спортивному ориентированию.

11. Физическая подготовка (140 часов)

Практические занятия: общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности, разминочный, заминочный бег. Ускорения и интервальная работа, фартлек. Специальные беговые упражнения, направленные на совершенствование техники бега.

Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю и тд.). Прыжковые упражнения различной степени сложности.

Упражнения на укрепление различных групп мышц с использованием веса своего тела (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра и тд.).

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок.

Общеразвивающие упражнения направленные на повышение подвижности в суставах и на повышение амплитуды движений.

Укрепление связок и сухожилий, комплекс упражнений направленный на предотвращение травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости и координации движений. Бег по местности с различной степенью залесённости. Бег по различным формам рельефа (бег в гору, по траверсу, под гору). Бег по различным грунтам (каменный грунт, песок, глина).

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

12. Тестирование технической и физической подготовки (16 часов)

Практические занятия: тестовый бег, прыжковые и силовые тесты, направленные на контроль физического состояния учащихся.

Проведение технических тестов на местности, с целью контроля уровня технико-тактического мастерства спортсменов.

13. Индивидуальная работа с кружковцами (72 часа)

Практические занятия: индивидуальные занятия с одарёнными учащимися кружка, для совершенствования их навыков и знаний по данному виду спорта. Тактический разбор предстоящих соревнований, а так же подробный анализ прошедших стартов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(4-5 года обучения – 432 часа)

№ п/п	Название раздела /темы/	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности	3	3	0
2	Первая медицинская помощь	3	1	2
3	Краеведение	11	3	8
4	Основы туристической подготовки	11	3	8
5	Психологическая подготовка ориентировщика	3	3	0
6	Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования	4	2	2
7	История спортивного ориентирования	2	2	
8	Картографическая подготовка	10	4	6
9	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	10	6	4
10	Техника и тактика спортивного ориентирования	147	8	139
11	Физическая подготовка	140	0	140
12	Тестирование технической и физической подготовки	16	0	16
13	Индивидуальная работа с кружковцами	72	0	72
	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и учебных лагерях засчитывается в разделы «Техника и тактика спортивного ориентирования» и «Физическая подготовка»			
	Всего	432	35	397

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение, организационные моменты, инструктажи по технике безопасности (3 часа)

Теоретические занятия: анализ результатов предыдущего года обучения, постановка задач на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности.

2. Первая медицинская помощь (3 часа)

Теоретические занятия: оказание первой помощи при порезах, ушибах, растяжениях связок, переломах, тепловом ударе, солнечном ударе, обмороке. Тейпирование.

Практические занятия: наложение повязок при различных видах травм. Практические навыки тейпирования.

3. Краеведение (11 часов)

Теоретические занятия: памятные даты родного края. Известные личности региона.

Практические занятия: проведение экскурсий по изучению родного края. Посещение музеев, памятников и других памятных мест региона.

4. Основы туристической подготовки (11 часов)

Теоретические занятия: передвижение в походе. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе (природные, антропогенные). Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий.

Практические занятия: скоростное вязание туристических узлов. Преодоление туристических препятствий.

Участие в простых формах туристической деятельности (поход, соревнования, туриада).

5. Психологическая подготовка ориентировщика (3 часа)

Теоретические занятия: настройка на ответственные старты. Предстартовая подготовка ориентировщика. Концентрация во время преодоления дистанции по спортивному ориентированию. Зрители, влияние зрителей на результат спортсмена. Психологическая устойчивость во время преодоления дистанции по спортивному ориентированию.

6. Снаряжение, экипировка и оборудование для спортивного ориентирования (4 часа)

Теоретические занятия: подбор экипировки для участия в соревнованиях в зависимости от предварительной информации о соревнованиях. Оборудование, используемое для организации соревнований по различным видам спортивного ориентирования.

Практические занятия: апробация различных видов систем отметки на местности. Использование одинакового снаряжения в различных условиях.

7. История спортивного ориентирования (2 часа)

Теоретические занятия: изменение оборудования и экипировки спортсменов, от зарождения спортивного ориентирования до нынешних дней.

8. Картографическая подготовка (10 часов)

Теоретические занятия: основы картографии. Особенности создания спортивных карт для спортивного ориентирования. Оборудование для проведения картографических работ. Условные знаки для спортивного ориентирования.

Практические занятия: создание простых учебных карт для спортивного ориентирования. Внесение изменений в уже существующие спортивные карты.

9. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика (10 часов)

Теоретические занятия: права и обязанности участников соревнований. Права и обязанности судей.

Организация и проведение простейших соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию на различных должностях.

10. Техника и тактика спортивного ориентирования (147 часов)

Теоретические занятия: особенности преодоления различного вида дистанций. Основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию.

Анализ технических и тактических ошибок допущенных во время прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Практические занятия: совершенствование приёмов работы с картой и компасом в различных тактико-технических ситуациях.

Выполнение упражнений направленных на совершенствование техники «чтения» карты.

Упражнения, направленные на выбор правильного маршрута движения между контрольными пунктами. Отработка реализации задуманного маршрута движения на местности.

Азимут, точный и грубый. Целесообразность использования точного азимута на дистанции.

Упражнения, направленные на развитие умения правильно генерализовать карту.

Совершенствование навыка правильного выбора «привязки» для захода на контрольный пункт.

Совершенствование специализированного восприятия ориентировщиков: пространства, времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Определение точки местонахождения.

Преодоление различных по сложности дистанций по спортивному ориентированию.

Игры и упражнения, которые влияют на развитие памяти, внимания, мышления применительно к спортивному ориентированию.

11. Физическая подготовка (140 часов)

Практические занятия: общая физическая подготовка. Бег различной интенсивности и продолжительности. Бег с различным ритмом. Специальные беговые упражнения, направленные на совершенствование техники бега.

Бег в различных условиях (в гору, под гору, через лес, через заросли, по болоту, по дороге, по полю и т.д.). Прыжковые упражнения различной степени сложности.

Упражнения на укрепление различных групп мышц с использованием веса своего тела (пресс, спина, икроножные мышцы, мышцы бедра и т.д.).

Укрепление связок и сухожилий, комплекс упражнений направленный на предотвращение травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растягивание различных групп мышц и связок.

Общеразвивающие упражнения направленные на повышение подвижности в суставах и на повышение амплитуды движений.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости и координации движений. Бег по местности с различной степенью залесённости. Бег по различным формам рельефа (бег в гору, по траверсу, под гору). Бег по различным грунтам (каменный грунт, песок, глина).

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Спортивные игры. Проведение разнообразных эстафет.

12. Тестирование технической и физической подготовки (16 часов)

Практические занятия: бег, прыжковые и силовые тесты, направленные на контроль физического состояния учащихся.

Проведение технических тестов на местности, с целью контроля уровня технико-тактического мастерства спортсменов.

13. Индивидуальная работа с кружковцами (72 часа)

Практические занятия: индивидуальные занятия с одарёнными учащимися кружка, для совершенствования их навыков и знаний по данному виду спорта. Тактический разбор предстоящих соревнований, а так же подробный анализ прошедших стартов.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ

Знаки контрольных пунктов (КП) – 30 шт.

Компостер – 30 шт.

Электронная отметка 1 комплект.

Электронные чипы для отметки – 15 шт.

Компас спортивный – 15 шт.

Линза для спортивного компаса – 15 шт.

Легендодержатель – 15 шт.

Условные знаки – 15 шт.

Учебная спортивная карта – 30 шт.

Щитки защитные для спортивного ориентирования – 15 шт.

Обувь для бега шипованная -15 шт.

Беговой костюм для спортивного ориентирования – 15 шт.

Верёвка вспомогательная – 50 метров.

Полотнища старт и финиш – 1 шт.

Лента оградительная – 200 метров.

Тент – 1 шт.

Аптечка медицинская – 1 комплект.

Котлы туристские – 3 шт.

Кипяtilьник – 1 шт.

Список литературы

1. Алексеев А., Питание в туристском походе, М., 1992 г.
2. Константинов Ю. С. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
4. Лосев А. С. «Тренировка ориентировщиков-разрядников» М. Вис 1984.
5. Программы общеобразовательных школ-К: 1998.
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. (Туризм и краеведение). М. Просвещение. 1984.
7. Пронтишева Л. П. Истоки мастерства. - М.: О-Вестник, 1990.
8. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование.- М.: Просвещение, 1990.
9. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 10.Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. - М., 2000.